



Livres

Auteur(s) : Di Giulio, Séverine (Auteur); Albert, Thibault (Photographe)

Titre(s) : Petit à petit je deviens flexitarien [Texte imprimé] : Le livre de cuisine épicurien pour les flexitariens en herbe / Séverine Di Giulio ; Thibault Albert.

Editeur(s) : Paris : Kiwi Editions, DL 2022. ; Paris : Kiwi Editions, DL 2022. ; Paris : Kiwi.

Résumé : Des recettes simples et saines, saison par saison, pour améliorer progressivement votre bien-être et celui de la planète ! Participer à la sauvegarde de la planète sans renoncer aux plaisirsgastronomiques, n'est-ce pas le parfait compromis ? Cela vous semble irréaliste ? Et pourtant : le flexitarisme est l'option idéale pour une alimentation alliant écoresponsabilité et extase gustative. Il s'agit de manger principalement végétarien, local et de saison, tout en se faisant plaisir avec de la viande ou du poisson de temps en temps ! Cela permet de profiter et de déguster de belles pièces de viande, issues d'élevages locaux qui travaillent dans des conditions éthiques. L'avantage est double : on se fait plaisir avec des produits de bonne qualité, avec de la chair tendre, mais de manière exceptionnelle pour en profiter au maximum à chaque fois. Les recettes végétariennes et très équilibrées qui parsèment ce livre permettent en outre d'éviter les carences lors des périodes sans viande. Avec une cinquantaine de recettes aussi bien sucrées que salées, l'autrice vous embarque dans son monde healthy, fait d'herbes fraîches et de petits oignons. En bonus : des variantes de chaque recette, des tables coups de coeur et de bonnes adresses nantaises, entre autres ! Vous avez désormais quatre saisons pour devenir flexitarien : prêt à relever le défi ?

Sujet(s) : Régimes alimentaires Cuisine végétarienne

Indice(s) : 641



Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
* Livres	B.d.p	Adulte	641 DIG	non réservable	Dewey 600		024630068 80031	En rayon	BDP 24